

# Achtsamkeit

in Anlehnung an das Buch „Das Achtsamkeits Übungsbuch“ von  
Halko Weiss, Michael E.Harrer und Thomas Dietz

Was ist Achtsamkeit ?

Thich Nhat Hanh, ein vietnamesischer buddhistischer Mönch beschreibt es so :

„Achtsamkeit ist die Fähigkeit in jedem Moment unseres täglichen Lebens wirklich präsent zu sein.“

Eine andere Definition , aus Achtsamkeitstrainings ist folgende :

„Achtsamkeit ist die bewusste Lenkung meiner Aufmerksamkeit ohne Bewertungen auf die Erfahrungen, die ich von Moment zu Moment mache.“

Hier bietet sich die Verbindung zur GFK und der Komponente der Beobachtung an.

Um Achtsamkeit näher zu beschreiben folge ich dem Ansatz der Buchautoren , dass Achtsamkeit 4 Komponenten beinhaltet.

1. Ich lenke meine Aufmerksamkeit bewusst
2. Ich richte die Aufmerksamkeit auf den jetzigen Moment
3. Meine Grundhaltung ist liebevoll annehmend, akzeptierend. Ich bewerte nicht, ich verurteile nicht.
4. Es gilt in mir einen inneren Beobachter, der die Aufmerksamkeit lenkt , zu wecken

## **Baustein 1 : Ich lenke meine Aufmerksamkeit bewusst**

Ein wie mir scheint wichtiger Aspekt für die Motivation, sich mit Achtsamkeit zu beschäftigen ist die Grundannahme der buddhistischen Psychologie , dass jeder Mensch in einer eigenen Welt lebt und er sich diese konstruiert aus Innen und Außenwahrnehmung.

Ein weiterer Ansatz ist ausgedrückt in einem Satz von Milton Erickson, dem Entwickler der Hypnotherapie :

„*Energy flows, where the attention goes.*“ Energie fließt dorthin, worauf sich unsere Gedanken richten.

Aus diesem Grund ist es entscheidend wohin wir unsere Aufmerksamkeit richten.

Normalerweise erleben wir es so, dass unsere Aufmerksamkeit von etwas angezogen wird. Wir also quasi passiv sind. Aufmerksamkeit im Sinne der Achtsamkeit ist aktiv. Ich übernehme die Regie . Und ich kann beobachten, welche Auswirkung es hat, worauf ich schaue.

Es ist oft gar nicht so einfach bewusst die Aufmerksamkeit zu fokussieren. In den östlichen Traditionen wird dies Affengeist genannt. Wir springen von einem Gedanken zum nächsten und einem Gefühl zum anderen.

Das bewusste Fokussieren braucht Übung.

Ein Übungsweg :

1. Ich richte bewusst meine Aufmerksamkeit auf einen Gegenstand.
2. Ich bemerke wie Gedanken entstehen.
3. Ich lasse sie los und fokussiere wieder auf den Gegenstand.

Je öfter wird dies üben, desto größer werden die Abstände der Ablenkungen.

## **Baustein 2 : Ich richte die Aufmerksamkeit auf den jetzigen Moment**

Hier geht es darum, die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment zu lenken.

Ich denke nicht an Vergangenes oder Zukünftiges sondern bin in der Erfahrung des Jetzt.

Hier kann durchaus Trauer aufsteigen über Vergangenes oder auch eine Angst , die von der ungewissen Zukunft herrührt. Wir sind jedoch nicht in der Geschichte oder den Annahmen über die Zukunft. Wir sind ganz im Wahrnehmen des Gefühls jetzt.

Die Haltung wird auch als „Anfänger Geist“ beschrieben. Ich bin offen für alles, da ich versuche

mich frei zu machen von Altem und den Annahmen über die Zukunft.

Natürlich ist dies nicht einfach, wenn ich in meinem Rucksack Verletzungen und Trauma mittrage.

Ein Satz von Martin Buber beschreibt diese Haltung für mich sehr plastisch :

*»Jede lebendige Situation hat, wie ein Neugeborenes, trotz aller Ähnlichkeit, ein neues Gesicht, nie dagewesen, nie wiederkehrend.«*

### **Baustein 3 : Meine Grundhaltung ist wohlwollend, liebevoll annehmend, akzeptierend. Ich bewerte nicht, ich verurteile nicht.**

Das Ziel des Übens der Akzeptanz in dieser Haltung ist es , in uns auch einen Platz bereit zu halten für das Unangenehme, das Schmerzhaftes, das zunächst Abgelehnte. Um erst dadurch Raum für Veränderung zu schaffen.

Wozu ? Die Psychologie spricht vom Paradoxon der Veränderung. Der Gestalttherapeut Arnold R. Beisser hat dies so formuliert :

*Veränderung geschieht, wenn jemand wird, was er ist, nicht wenn er versucht, etwas zu werden, das er nicht ist. Veränderung ergibt sich nicht aus einem Versuch des Individuums oder anderer Personen, seine Veränderung zu erzwingen, aber sie findet statt, wenn man sich die Zeit nimmt und die Mühe macht, zu sein, was man ist; und das heißt, sich voll und ganz auf sein gegenwärtiges Sein einzulassen.*

(aus dem Heft Gestaltkritik (Heft 1-1998).

Hier gilt es zu verstehen, dass Beisser im Alter von 25 an Kinderlähmung erkrankte und fast vollständig gelähmt war. Im Annehmen von dem was ist konnte er zu einem allseits geschätzten Therapeuten werden.

Normalerweise begleiten Gedanken und Bewertungen , oft Abwertungen unsere Wahrnehmung.

Abwertungen von uns selbst oder von anderen. Achtsamkeit heißt zu beobachten welche Prozesse der Bewertungen in mir ablaufen. Allein dadurch komme ich in eine größere Distanz dazu.

Der Effekt von mehr Distanz ist, wie wenn ich mich verirrt habe und auf einen Aussichtspunkt steige um wieder den Überblick zu bekommen.

Ein weiterer Effekt des Beobachtens ist es , mich besser kennen zu lernen .

In vielen Gesprächen mit Menschen , die von Situationen erzählen, in denen sie sehr wütend auf jemand waren , entstehen durch das Beschriebene Annehmen , den Blick nach innen , oft Bilder aus der Vergangenheit . Es entsteht einfach. Und es zeigt sich , dass die Wut eine Neuauflage von Situationen , meist aus der Kindheit ist. Ein Beispiel : Ein Mann erzählt wie er während der Bundeswehr Zeit von Vorgesetzten gedemütigt wurde. Als er mit der Idee zu verweigern zu seinem Vater geht, sagt dieser ihm, er würde ihn aus der Wohnung werfen. Dieses Erleben ist tief eingebrannt in ihn und wirkt auch , meist eben unbewusst, in der Gegenwart. Der Satz, „ich bin es nicht wert, mich um mich zu kümmern“ der damals entstanden ist , wirkt auch jetzt.

Das Verweilen und Annehmen, einer Situation im Jetzt hat dieses Erkennen ermöglicht.

Ein schwieriger Punkt ist bei vielen die Formulierung etwas liebevoll anzunehmen.

Was ist damit gemeint. Wenn mir gekündigt werden, kann ich dies nicht liebevoll annehmen.

Gemeint ist eher eine innere Haltung des Mitgeföhls oder der liebevollen Güte mit mir.

Das ist etwas anderes wie eine Opferhaltung , die im Jammern mündet und wenig Potenzial hat für Weiterentwicklung.

### **Baustein 4 : Es gilt in mir einen inneren Beobachter, der die Aufmerksamkeit lenkt**

Der Gegensatz , mir bewusst zu sein, meine inneren Prozesse zu beobachten , ist die Identifikation.

Ich fahre auf der Autobahn und der hinter mir fahrende SUV fährt so weit auf, dass ich das Gesicht des Fahrers sehen kann. Wut steigt auf. Identifiziert damit , fahre ich vielleicht bewusst langsam, trete vielleicht etwas auf die Bremse, um den Anderen zu verunsichern.

Um in den Zustand des Beobachtens zu kommen hilft mir der innere Satz „ich bin gerade echt wütend“. Derjenige der das sagt bin ich . Aber als Beobachter nicht mehr identifiziert mit der Wut.

Mir hilft dies ( meist ) die Fahrspur zu wechseln und wieder ruhig zu werden.

Eine hilfreiche Beschreibung finde ich auch das Bild, dass wir von Gedanken und Gefühlen wie entführt werden. Sie greifen uns und ziehen uns mit sich fort. Anscheinend sind wir ihnen ausgeliefert.

Es braucht viel Übung um uns aus ihrem Klammergriff zu befreien. Der erste Schritt ist anzuerkennen , dass es so ist.

Folgender Weg aus der Schematherapie hilft mir. Der Prozess wird die BEATE Schritte genannt.

Um es konkret zu machen, nehme ich das vorherige Beispiel auf der Autobahn.

1. **Benennen**

„Ich bin wütend“

2. **Erkennen**

Ich bin wütend, weil ich mich bedrängt fühle . Und ich erkenne, dass ich sehr empfindlich auf Machtausübung über mich bin. Mir fallen Beispiele aus der Kindheit ein.

3. **Anerkennen**

Ich nehme an, dass ich ein Muster habe, wie ich mit Druck und „Macht über“ umgehe.

4. **Trennen**

Ich versuche aktiv das alte Muster , Zurückzuschlagen, loszulassen.

5. **Einbrennen**

Immer öfter wechsle ich bewusst die Fahrbahn und entspanne.

### **Es gibt viele Möglichkeiten des Übens von Achtsamkeit.**

Die einfachste ist die, sich auf seinen Atmen zu konzentrieren. Die Atmung funktioniert automatisch und das ist gut so. Und wir haben die Möglichkeit sie bewusst wahrzunehmen und auch zu verändern.

Bei der Übung des Beobachtens versuchen wir den Atemfluss einfach nur zu beobachten.

Meist werden wir feststellen, dass der Atem dadurch tiefer geht und langsamer erfolgt.

Wir lernen, die Beobachtung erzeugt eine Veränderung hin zu mehr Ruhe und Gelassenheit ohne dass wir dies als Ziel haben.

Als nächsten Schritt können wir unsere Aufmerksamkeit auf die 4 Phasen des Atmens richten.

1. Einatmen. Sauerstoff und Energie aufnehmen, der Sympatikus wird aktiviert, der Teil, der zum Handeln vorbereitet

2. Pause

3. Ausatmen. Verbrauchte Luft wird abgelassen und der Parasympathikus aktiviert . Das ist der Teil in uns , der für Entspannung und Ruhe zuständig ist.

4. Pause

Wir können nun bewusst unseren Fokus, unser Achtsamkeit auf die Phasen richten und spüren, was dies in uns auslöst. Wiederum geht es nicht darum etwas zu bewirken oder zu verändern.

Ein weiterer Weg Achtsamkeit zu üben ist die Fokussierung auf unseren Körper.

Die bekannteste Übung dazu ist der Bodyscan. Die Anleitung dazu ist leicht im Internet zu finden.

Bei mir hat diese bewusste Reise durch den Körper meist dazu geführt, dass ich spätestens beim Oberschenkel eingeschlafen bin. Aber dies muss jeder für sich herausfinden.

Mir helfen mehr Übungen im Stehen oder Sitzen in den ich ganz bewusst meinen Fokus darauf richte zu fühlen , was auch kleine Veränderungen der Haltung bewirken. Jeder der Yoga oder Feldenkreis praktiziert , kennt dies.

Die Hände auf die Brust zu legen, kann ein Gefühl der Geborgenheit, des mich liebevoll Annehmens bewirken, wiederum ohne dass ich dies als Ziel habe.

### **Gedanken**

Ein weiterer wichtiger Aspekt der Achtsamkeit ist die Beschäftigung mit unseren Gedanken.

Denken, so sagt die Hirnforschung, ist quasi unser Default Zustand. Dies liegt wohl daran, weil das Denken, das Planen, das Nachbearbeiten einen evolutionären Vorteil hatte und hat. In der Haltung der Achtsamkeit versuchen wir jedoch Gedanken als Objekte der Beobachtung zu sehen. Dies ist etwas anderes wie die Haltung, Gedanken als Wahrheiten anzunehmen und ihnen freien Lauf zu lassen.

Viktor Frankl hat den Satz formuliert „Ich muss mir von mir nicht alles gefallen lassen.“ Wenn ich zu meinen Gedanken eine Distanz aufbaue, wie auch in Baustein 4 beschrieben, trete ich ein in einen neuen Raum von Möglichkeiten. Ich kann Perspektiven wechseln, offener sein für andere Meinungen, Dinge hinterfragen.

Gedanken konstruieren unsere Wirklichkeit. Wenn ich dieser These folge, habe ich die Möglichkeit als Mensch mir verschiedene Wirklichkeiten zu konstruieren. Hier scheint mir die Frage wichtig zu sein, in welcher Wirklichkeit ich leben will.

Beispiel: Wenn ich denke, an der Umweltverschmutzung ist ohnehin nichts mehr zu ändern oder die Politik dient ohnehin nur dazu Machtstrukturen zu verfestigen, werde ich entsprechend dieser meiner Wirklichkeit leben. Wenn ich daran glaube, dass Dinge veränderbar sind, dass Politik etwas hilfreiches bewegt hat und in verschiedenen Bereichen Dinge realisiert, die nicht mit meinen Werten übereinstimmen, lebe ich in einer offeneren Welt, einer Welt von Möglichkeiten.

Als ich anfing GFK an der Uni zu lehren, dachte ich ich müsste dem was ich sage und was ich anbiete einen mehr wissenschaftlichen Anstrich geben. Ich versuchte dies dann auch und bin gescheitert. Meine Kurse waren künstlich, ich fühlte mich unzureichend und die Reaktion der Studierenden war entsprechend. Erst als ich diesen Gedanken hinterfragte, änderte sich etwas.

Jetzt arbeite ich viel intuitiver und bringe Themen aus der Forschung ein. Dieses Mal aber nicht aus deinem „ich muss“ heraus sondern aus einem natürlichen Fluss.

Hier ein schöner Text von Helge Burggrave.

*„Ich halte inne, werde still und lausche,  
mit meinem Ohr, mit meiner Seele,  
mit jeder Faser meines Seins.  
Ich lausche und öffne Raum um Raum,  
mach meine Seele weit und weiter,  
damit die Stille einziehe und mich ganz erfasse,  
die lebendige Stille allen Seins.  
Meine Seele lauscht hinein in jenes Unhörbare,  
das wie der Klang der Stille in allen Dingen lebt.  
Meine Seele schaut hindurch auf jenes Unsichtbare,  
das wie die Vielgestalt der Stille sich in allen Dingen zeigt.  
Da geschieht es, manchmal nur für Augenblicke:  
Was eben noch getrennt erschien,  
durchdringt sich und wird zum Ineinander,  
zum Einklang in der Fülle aller Töne, Farben, Formen.“*

Das Thema Achtsamkeit ist damit natürlich nicht erschöpfend behandelt.

Hier 2 Literaturtipps.

Halko Weiss, Michael E. Harrer, Thomas Dietz: Das Achtsamkeits Übungsbuch. Klett-Cotta, 2020 mit CD zum üben.

Norbert Parucha: Meditatives Wandern. Bewusste & achtsame Übungen in der Natur. Ullstein, 2015.